

Ախտավարակագերծեք ձեր երեխային

- Եվսեր ձեր երեխայի սրսկումները ժամանակին:
- Չեր երեխայի սրսկումները առողջա պահեք:
- Չուրաքանչյուր անգամ բմշկին պցելության ժամանակ ձեր հետ ունենաք երեխայի սրսկումների թղթերը:
- Բժշկից կամ բուժքուրից հարցուք թե սրսկումների հետո ինչ պետք է ակնկալել:
- Չեր երեխայի սրսկումների փաստաթղթերը ապահով վարում պահեք: Որովհետև դպրոցի և երեխայի խճանառարության համար կարիքն կունենաք:

Պաշտպանեք ձեր երեխայի ատամները

- Մի թողնեք որ երեխաները կախնաշով քննանալ:
- Ամեն օր նրանց ատամները և ինդեքը մաքրեք կամ սողանակեք:
- Մոտավորապես 2 տարեկանից սկսեք ֆլորալով ատամնաքսուկ օկտագործել:
- Երեխային զանագան տեսակի առողջ կերակուրներ տվեք:
- Երեխային քաղցր խմիչքների տեղ ջուր տվեք:
- Առաջակաս տարին մեկ անգամ երեխային ատամնաքսումի այցելության տարեք:



Մի ծիեք երեխաների շուրջը

- Դադարեցնելոր
համար երեք ուշ չի:
- Երբեք եղի կանանց և երեխաների մոր մի ծիեք:
 - Ընկերներից և ընտանիքի անդամներից ցանկացնեք, որ ձեր տնօրմ կամ ինքնաշարժի մեջ չժինեն:



Արդյոք երեխան շնչառեղանություն ունի: Շնչառեղանությունը մի հիվանդություն է, որ շնչառությունը կդժվարանցնի: Ան մի լուրջ առողջապահումիան խորի է, բայց այն բռնմանը է: Բժշկներին կամ բուժաբաժին տեղեկացրեք, եթե երեխան.-

- Շատ է հազում կամ խաղալու ժամանակ (մարմնական գործունելիությունից առաջ կամ հետո) շնչառության դժվարություն ունի կամ քնած ժամանակ (կես գիշերին կամ առավոտյան շատ հաղալով քնից արթնանում է):
- Կրծքով վզգոյն կամ սուելու ձայներ է հանում:
- Գլխի մրսածողություններ ունի, որ անցնում է կրծքին, և խու օրին ավել է տեսում:
- Հագում, վզգալու ձայնն է հանում կամ շնչառության դժվարություն ունի երբ որ ընտելի կենդանիների, ժամանականություն ստեղծող մկների, խոտ կամ մոլախոտ, ծխախոտի ծովիսի, անուշախոտ, փոշի, բորբոս, ուտելիքների մոտ է գտնվում կամ երբ եղանակն փոխվում է:

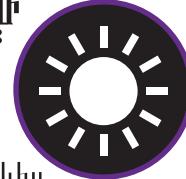


Երկու տարեկանից պաշտպանեք երեխաներին նորածինների հանկարծական մահվան սինդրոմներից:

- Երեխաներին մեջքի վրա քնայրեք:
- Երեխայի հետ միասին իրեր ինչպատճեն են փառուկ տիկնիկներ, բարձ կամ վահանաձև փափուկ միջարկիրներ իր մահճակալի մեջ դնեք:

Երեխաների չափից դուրս արեվի ճառագայթներից պաշտպանեք:

- Նորածիններին արեվից ինվու պահեք:



- Երեխաներին նախքան, որ դուրս (բացօղյա) գնան արեվից պաշտպանելուց քսուկներից օգտվեք:
- Երեխային հագյուք կաշուկ գործած, թուլ հարմարացրած հագուստներ և վլսարկ:

Որտե՞ղ գտնել օգնությունը

Չեր երեխաների սրսկումների մասին դեռևս հարցումներ ունե՞ք:

Չեր շիքանի հեռախոսի ցանկն նայեցնեք և հեռաձայնեք շատշանի Առողջապահության Բաժինը:

Շնչահեղձության կամ Ալեսպիայի մասին հավելյալ հարցումներ ունե՞ք:

Զանգահարեք Ալէրգի Աստիմա Նէտուլորկ (800) 878-4403

Զանգահարեք Աստիմա անդ Ալլէրգի Թորնգատիոն ոթ Ամերիչա (800) 727-8462

Կղարմանաք թե ուր ատամնաբուժ գտնե՞ք:

Զանգահարեք Զայիմորնիա Դէնտալ Ասոչիատիոն (800) 232-7645 կամ (800) CDA-SMILE

Զանգահարեք Զալիմորնիա Սոչէտե ոթ Պէրֆատորիչ Դէնտիստս: (800) 503-9780

Հետաքրիված եք թե ո՞ւր հավելյալ տեղեկություններ ձեռք բերել Հէալտիս Թամիլիս առողջապահական ապահովության ծրագրի մասին: (800) 880-5305 *

Ալդի-Զալի-ի մահինս հարցումներ ունե՞ք: (800) 322-6384 *

Կցանկանաք դադարեցնել ծխելը:

Զանգահարեք Զալիմորնիա Սմոկինգ=ս Հէլպինէ (Քալիֆորնիայի Ծխունների Օգնության հեռախոսագիծը) (800) 662-8887 կամ (800) NO-BUTTS

Կցանկանաք ՍիԴ-ի մասին հավելյալ տեղեկություններ ձեռք բերել Յանդաշտիք Զանգահարեք Զայիմորնիա ՍիԴ Թրոքրամ (800) 369-7437 կամ (800) 369-SIDS

Զանգահարեք Բաշկ տո Ալէսպ Զամպախիդ (800) 505-2742

Ոչայ օպերատորներ տրամադրելի են